

Pilates

Collectif

Duo

Privé



Elodie
Pilates
matwork
Instructor

Pi

*Je vous accompagne avec
écoute, bienveillance et
adaptations selon vos
besoins et vos objectifs.*



Collectif

Description

Bienfaits

Public cible

Une approche douce, précise et
respectueuse du corps
Spécialisée dans
l'accompagnement des personnes
souffrant de maladies auto-
immune, d'hernies discales,
j'adapte chaque cours aux besoins
spécifiques de votre corps :
fatigue, tension chronique,
douleurs, stress, cycles, périnée...
Tout est pris en compte, avec
bienveillance.

Que vous soyez débutant.e ou déjà
initié.e, chaque séance vous
permettra d'évoluer à votre
rythme, dans un cadre sans
jugement.



Les bienfaits du Pilates :

- Renforcement profond du centre (périnée, abdominaux, dos)
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Soulagement des tensions musculaires et articulaires
- Meilleure conscience corporelle et gestion du stress
- Respiration plus fluide et ancrage intérieur



Pour qui ?

Ces cours sont ouverts à
toutes et tous :

- En quête de bien-être et de force intérieure
- En période de transition (grossesse, post-partum, ménopause...)
- Souhaitant un mouvement respectueux de leur périnée
- Ayant besoin d'un moment pour vous, dans un cadre bienveillant



Les tarifs pour des cours à 8 personnes maximum.

Je suis certifiée QualiCert.

- Sans remplacement
CHF 25.-/séance
Forfait de 20 séances = CHF 475.-
- Avec remplacement
CHF 30.-/séance
Forfait de 20 séances = CHF 570.-
- A la carte
CHF 35.-/séance

Il y a un délai dans lequel consommer vos séances.



Duo

Description

Bienfaits

Public cible

Parce que chaque corps est unique, chaque histoire singulière, je propose un accompagnement individuel ou en duo, sur-mesure, autour du périnée et de la conscience corporelle.

Ce temps à deux est un espace sécurisé pour vous déposer, poser vos questions, avancer à votre rythme et reconnecter profondément à votre corps.

Les séances se déroulent dans un espace où les tapis et les machines de Pilates se rencontrent.

Vous pouvez choisir l'un, l'autre ou faire les deux.



Les bienfaits

- Correction plus précise grâce à l'observation croisée
- En duo, l'enseignant peut ajuster chacun plus finement, alternant l'attention entre les deux corps.
- Meilleure proprioception
- Observer l'autre favorise la prise de conscience de ses propres mouvements.
- Progression accélérée



Les bienfaits

- Renforcement musculaire profond (core, dos, plancher pelvien)
- Partagé entre tapis et machines, le travail est plus global et varié.
- Amélioration de la posture
- Les corrections individualisées restent possibles, mais on gagne aussi en mimétisme positif.



Pour qui ?

Pour les personnes qui souhaitent :

- Atteindre vos objectifs rapidement
- Comprendre et prendre soin d'elles
- Mieux vivre leurs cycles, leurs règles ou la ménopause
- Retrouver une relation de confiance avec leur corps après un traumatisme, une chirurgie ou un deuil
- De pouvoir profiter que l'agenda se coordonne à vous et non l'inverse

Pour qui ?

- Couples ou ami(e)s souhaitant un moment bien-être commun
- Femmes enceintes et jeunes mamans en soutien mutuel
- Personnes en rééducation légère (lumbago, périnée, scoliose...)
- Femmes ayant vécu des traumatismes, avec une partenaire de confiance



Les tarifs

Je suis certifiée QualiCert.

- 5 séances

CHF 275.-/personne

- 10 séances

CHF 500.-/personne

Il y a un délai dans lequel
consommer vos séances.



Privé

Description

Bienfaits

Public cible



Les bienfaits

- Personnalisation totale de la séance
- Chaque mouvement est adapté à ton corps, ton niveau, tes besoins (douleurs, objectifs, post-partum, périnée, scoliose...).
- Progression plus rapide
- L'attention 100 % individuelle permet d'affiner les corrections et d'aller plus en profondeur, sans distraction.



Les bienfaits

- Amélioration ciblée de la posture
- Le regard professionnel corrige chaque détail pour réaligner la colonne, équilibrer les hanches, ou soulager les tensions.
- Prévention et soulagement des douleurs
- Travail plus efficace avec les machines
- Travail du périnée en conscience



Les bienfaits

- Idéal pour les personnes avec des douleurs chroniques, des blessures anciennes ou un plancher pelvien fragilisé.
- Le Reformer et les autres appareils permettent un renforcement précis, tout en respectant les limitations corporelles.
- La séance peut intégrer un focus sur la tonicité périnéale, en lien avec la respiration et le centre du corps.



Pour qui ?

Pour les personnes qui souhaitent :

- Personnes souffrant de douleurs chroniques, fatigue, stress élevé
- Femmes enceintes ou jeunes mamans
- Femmes victimes de violences sexuelles, ayant besoin d'un cadre doux et sécurisé
- Personnes ayant besoin de se reconnecter à leur corps en profondeur
- Sportifs ou pratiquants souhaitant améliorer leur performance posturale



Les tarifs

Je suis certifiée QualiCert.

- 5 séances

CHF 550.- à consommer sur
12 semaines

- 10 séances

CHF 1000.- à consommer sur
24 semaines

Les séances durent 60 minutes.



Prêt.e.s ?!

*Je t'accompagne
dès aujourd'hui*